

Fakultas / Universitas :

Semester :

Angkatan :

Skripsi sampai bab :

Pedoman Pengisian Skala

Pada penelitian ini terdapat dua skala yaitu skala 1 dan skala 2. Pada skala ini ada beberapa pernyataan yang akan anda jawab dan sebelum menjawab ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan yaitu:

1. Baca dan pahami pernyataan-pernyataan setiap nomornya.
2. Pilihlah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia yang paling sesuai dengan diri anda dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom yang telah Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : bila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan anda

S : bila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan anda

TS : bila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan anda

STS : bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan anda

3. Apabila anda ingin mengubah jawaban, anda dapat memberikan dua garis mendatar (=) pada jawaban yang ingin anda koreksi, kemudian anda dapat mengganti jawaban dengan jawaban yang lebih sesuai dengan diri anda.

Contoh: Jawaban Awal

SS	S	TS	STS
	X		

Mengganti Jawaban

SS	S	TS	STS
	X		X

4. Saya tegaskan kembali bahwa tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang anda berikan adalah benar, sehingga anda tidak perlu ragu untuk menentukan jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.
5. Bila anda telah selesai mengerjakan, saya mohon kesediaan anda untuk memeriksa kembali sehingga tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Saya ucapkan terima kasih atas kerjasama dan bantuan yang anda berikan

Selamat Mengerjakan

Hubungan antara Self Efficacy dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Dalam Proses Penyusunan Skripsi

Skala Problem Focused Coping

Negotiation

Usaha untuk menghadapi masalah secara langsung dengan orang lain, melakukan taktik untuk mengubah pandangan, pendapat dari orang lain dengan melakukan tawar menawar atau berkompromi supaya dapat menghasilkan sesuatu yang positif.

Favourable:

1. Dosen pembimbing skripsi saya dapat menjadi teman diskusi yang baik.
2. Saya tetap berusaha menemui dosen pembimbing walaupun dosen pembimbing saya sulit untuk ditemui.
3. Saya selalu mendapatkan arahan yang jelas dari dosen pembimbing guna memperbaiki kesalahan pada skripsi saya.

Unfavourable:

1. Apabila saya kurang paham mengenai kesalahan pada skripsi saya, maka saya langsung memperbaiki skripsi tanpa menemui dosen pembimbing untuk berkonsultasi terlebih dahulu.
2. Seringkali saya mendapatkan solusi dalam merevisi skripsi justru tidak dari dosen pembimbing.
3. Dosen pembimbing saya jarang memberikan masukan-masukan yang dapat menjadi inspirasi untuk saya dalam mengerjakan skripsi.

Instrumental Action

Solusi dari suatu permasalahan, seperti mengetahui apa yang harus dilakukan dan membuat rencana untuk menghadapi suatu permasalahan.

Favourable:

1. Jika skripsi saya masih ada kesalahan, saya segera melakukan revisi.
2. Saya lebih memprioritaskan skripsi daripada kegiatan saya yang lain.

3. Ketika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan, saya berusaha mencari solusi yang tepat untuk menyelesaikannya.

Unfavourable:

1. Saya tidak mempunyai target untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.
2. Apabila saya sedang merevisi skripsi, saya masih sering bingung apa yang harus saya kerjakan.
3. Saya tidak bisa mengerjakan skripsi sesuai jadwal yang telah saya buat karena ada banyak hal yang sedang mengganggu pikiran saya.

Exercise Caution

Melatih berpikir secara matang dan mempersiapkan diri tentang apa yang mungkin akan dilakukan apabila menghadapi masalah yang hampir sama.

Favourable:

1. Saya akan bersikap tenang apabila akan bertemu dengan dosen pembimbing.
2. Saya menuangkan seluruh ide saya ketika mengerjakan skripsi.
3. Sebelum bimbingan, saya selalu sudah mempersiapkan perbaikan skripsi secara matang.

Unfavourable:

1. Saya sering merasa tidak mampu mengatasi kesulitan yang timbul dalam proses menyusun skripsi.
2. Banyaknya masalah yang timbul ketika mengerjakan skripsi, sering mengganggu pikiran saya.
3. Saya susah untuk berkonsentrasi jika sedang mengerjakan skripsi.

Skala Self Efficacy

Kognitif

Berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memikirkan cara-cara yang digunakan dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan, disini individu mempersiapkan diri dengan pemikiran-pemikiran ke depan, sehingga dapat melakukan tindakan yang tepat. Fungsi utama dari berfikir adalah memungkinkan seseorang untuk memprediksi suatu kejadian dan untuk membuat sebuah alternatif-alternatif dalam mengontrol kejadian yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari individu. Asumsi yang timbul ada aspek kognitif ini adalah semakin kuat keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, maka individu akan lebih efektif dalam berfikir analisis, dan akan mendukung seseorang bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Favourable:

1. Berpikir positif adalah kunci kesuksesan.
2. Saya bangga dengan hasil karya yang saya kerjakan sendiri.
3. Saya mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dengan baik.

Unfavourable:

1. Saya selalu bertindak spontan tanpa memikirkan resikonya terlebih dahulu.
2. Saya sering meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan.
3. Saya tidak dapat berpikir jernih apabila sedang menghadapi masalah.

Motivasi

Berkaitan dengan kemampuan seseorang memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan suatu tindakan dan keputusan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi seseorang timbul dari pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Setiap orang berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan.

1. Saya selalu optimis menjadi orang yang sukses..
2. Segala sesuatu yang saya kerjakan pasti berhasil.
3. Selama ini, saya bangga terhadap prestasi-prestasi yang saya raih.

Unfavourable:

1. Saya adalah orang yang mudah putus asa.
2. Saya sering tidak yakin akan kemampuan yang saya miliki sehingga saya sering melakukan pekerjaan setengah-setengah.
3. Jika saya mengalami kegagalan, saya sulit untuk bangkit.

Afeksi

Kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi terjadi secara alami dalam diri seseorang dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

Favourable:

1. Saya tidak pernah khawatir akan hari esok.
2. Saya dapat mengendalikan emosi dengan baik.
3. Saya memiliki keyakinan dapat menghadapi kesulitan saat ini.

Unfavourable:

1. Apabila saya sedang menghadapi masalah, saya sering gelisah.
2. Hidup saya mengalir seperti air tanpa tujuan yang jelas.
3. Saya sering mengeluh dan kurang bersyukur terhadap apa yang saya punya.

Seleksi

Kemampuan seseorang untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Seleksi tingkah laku mempengaruhi perkembangan personal.

Favourable:

1. Saya tidak suka menunda-nunda untuk mengerjakan tugas.
2. Saya selalu mempersiapkan rencana yang matang untuk masa depan saya.

3. Saya tidak akan menyerah pada keadaan sebelum saya mencoba.

Unfavourable:

1. Saya sering malas mengerjakan tugas.
2. Saya adalah orang yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik.
3. Jika saya sedang mengalami masalah, saya tidak dapat menentukan sikap dengan tepat.



Skala 1

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Dosen pembimbing skripsi saya dapat menjadi teman diskusi yang baik.				
2.	Apabila saya kurang paham mengenai kesalahan pada skripsi saya, maka saya langsung memperbaiki skripsi tanpa menemui dosen pembimbing untuk berkonsultasi terlebih dahulu.				
3.	Jika skripsi saya masih ada kesalahan, saya segera melakukan revisi.				
4.	Saya tidak mempunyai target untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.				
5.	Saya akan bersikap tenang apabila akan bertemu dengan dosen pembimbing.				
6.	Saya sering merasa tidak mampu mengatasi kesulitan yang timbul dalam proses menyusun skripsi.				
7.	Saya tetap berusaha menemui dosen pembimbing walaupun dosen pembimbing saya sulit untuk ditemui.				
8.	Seringkali saya mendapatkan solusi dalam merevisi skripsi justru tidak dari dosen pembimbing.				
9.	Saya lebih memprioritaskan skripsi daripada kegiatan saya yang lain.				
10.	Apabila saya sedang merevisi skripsi, saya masih sering bingung apa yang harus saya kerjakan.				
11.	Saya menuangkan seluruh ide saya ketika mengerjakan skripsi.				
12.	Banyaknya masalah yang timbul ketika				

	mengerjakan skripsi, sering mengganggu pikiran saya.				
13.	Saya selalu mendapatkan arahan yang jelas dari dosen pembimbing guna memperbaiki kesalahan pada skripsi saya.				
14.	Dosen pembimbing saya jarang memberikan masukan-masukan yang dapat menjadi inspirasi untuk saya dalam mengerjakan skripsi.				
15.	Ketika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan, saya berusaha mencari solusi yang tepat untuk menyelesaikannya.				
16.	Saya tidak bisa mengerjakan skripsi sesuai jadwal yang telah saya buat karena ada banyak hal yang sedang mengganggu pikiran saya.				
17.	Sebelum bimbingan, saya selalu sudah mempersiapkan perbaikan skripsi secara matang.				
18.	Saya susah untuk berkonsentrasi jika sedang mengerjakan skripsi.				

Skala 2

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Berpikir positif adalah kunci kesuksesan.				
2.	Saya selalu bertindak spontan tanpa memikirkan resikonya terlebih dahulu.				
3.	Saya selalu optimis menjadi orang yang sukses.				
4.	Saya adalah orang yang mudah putus asa.				
5.	Saya tidak pernah khawatir akan hari esok.				
6.	Apabila saya sedang menghadapi masalah, saya sering gelisah.				
7.	Saya tidak suka menunda-nunda untuk mengerjakan tugas.				
8.	Saya sering malas mengerjakan tugas.				
9.	Saya bangga dengan hasil karya yang saya kerjakan sendiri.				
10.	Saya sering meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan.				
11.	Segala sesuatu yang saya kerjakan pasti berhasil.				
12.	Saya sering tidak yakin akan kemampuan yang saya miliki sehingga saya sering melakukan pekerjaan setengah-setengah.				
13.	Saya dapat mengendalikan emosi dengan baik.				
14.	Hidup saya mengalir seperti air tanpa tujuan yang jelas.				
15.	Saya selalu mempersiapkan rencana yang matang untuk masa depan saya.				
16.	Saya adalah orang yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik.				
17.	Saya mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dengan baik.				

18.	Saya tidak dapat berpikir jernih apabila sedang menghadapi masalah.				
19.	Selama ini, saya bangga terhadap prestasi-prestasi yang saya raih.				
20.	Jika saya mengalami kegagalan, saya sulit untuk bangkit.				
21.	Saya memiliki keyakinan dapat menghadapi kesulitan saat ini.				
22.	Saya sering mengeluh dan kurang bersyukur terhadap apa yang saya punya.				
23.	Saya tidak akan menyerah pada keadaan sebelum saya mencoba.				
24.	Jika saya sedang mengalami masalah, saya tidak dapat menentukan sikap dengan tepat.				

Terima Kasih